



دليل لتحسين تعافيك بعد الجراحة

هذا الكتيب هو جزء من برنامج التعافي المعزز بعد الجراحة (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) في مستشفى ماساتشوستس العام (MGH) برنامج التعافي المعزز بعد الجراحة (ERAS) هو ممارسة معيارية لكل مرضى الجراحات في نظام (Mass General Brigham System) والمستشفيات التابعة له.

تمت صياغة المعلومات الواردة هنا لمساعدتك في تفهم الجراحة التي ستجريها والاستعداد لها. يُرجى مطالعة الكتيب وطرح أي أسئلة على الفريق الجراحي المكلف بحالتك قبل إجراء الجراحة.

تم تصميم برنامج التعافي المعزز بعد الجراحة (ERAS) كي تحافظ على مشاركتك الإيجابية في شفائك قبل الجراحة وبعدها، مع الهدف الأسمى وهو أن تمر بتجربة جراحية أفضل وتعود لحياتك الطبيعية في أقرب وقت.

تم ضبط كل مرحلة من البرنامج لتقليل ما تشعر به من ألم لأقصى درجة، وتجنب المضاعفات، والسماح باستئناف تناول الطعام وممارسة الأنشطة في أقرب وقت، وتحسين معافائك بعد الجراحة، وخفض عدد الأيام التي ستقضيها في المستشفى.

ويمكننا سويًا، وبمؤازرة منك، تحقيق هذه الأهداف.

اسم الجراح المكلف بحالتك:

رقم هاتف الجراح المكلف بحالتك:

كيف يمكنك المساعدة

الأسابيع التي تسبق الجراحة

- واصل، أو حاول بدء، ممارسة الاسترخاء وإدارة الإجهاد العصبي، وهو ما يعرف بتحسين مناعة الجسم والمساعدة في الشفاء. قد يتضمن هذا ممارسة التمرينات الرياضية والتأمل واليوغا وغيرهم.
- تناول وجبات صحية متنوعة أو اتبع الحمية الغذائية التي يحددها لك الجراح المكلف بحالتك.
- نوصيك بشدة بالإقلاع عن التدخين نهائياً قبل 3 أسابيع على الأقل من موعد جراحتك. فهذا يقلل من احتمال حدوث مضاعفات للرئة أثناء الجراحة أو بعدها وتحسين تعافيك. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن كيفية الإقلاع عن التدخين فتحدث مع الطبيب أو الممرض أو الصيدلي المتابع لحالتك.
- ضع خططاً مسبقة. رتب أن يصبحك أحد معارفك وقت دخولك المستشفى وفي وقت خروجك منها. أجر استعدادات مسبقة في منزلك قبل وصولك إليه بعد الجراحة. احرص على وجود ما يكفي من الأطعمة والمستلزمات. من المفترض أن تتمكن من السير وتناول الطعام والاعتناء بنفسك، ولكن ربما تحتاج لبعض المساعدة الإضافية، من العائلة أو الأصدقاء بشكل أساسي، لا سيما لتجنب المهام المجهدة مثل غسل الثياب والتنظيف وشراء أصناف البقالة في المدة التي تلي الجراحة مباشرة.

7 أيام قبل موعد الجراحة

- توقف عن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين هـ.
- توقف عن تناول جميع المكملات العشبية، ونخس الكريل والثوم والجنكة وزيت السمك.
- توقف عن تناول العقاقير المضادة للالتهاب غير الستيرويدية (Nonsteroidal anti-inflammatory drug, NSAIDS) ما لم يوصي الجراح المكلف بحالتك بخلاف ذلك. ومن هذه العقاقير الإيبوبروفين (Motrin، Advil)، والنابروكسين (Naprosyn، Anaprox، Aleve)، والسيليكوكسيب (Celebrex).
- توقف عن الأسبرين بجرعة 325 مجم ما لم يوصي الجراح المكلف بحالتك بخلاف ذلك.
- يمكن مواصلة تناول الأسبرين بجرعة 81 مجم يوميًا، ويمكنك تناوله في صباح يوم الجراحة.
- عليك إخبار الجراح المكلف بحالتك إذا تناولت عقار Xarelto أو Coumadin أو Plavix أو Eliquis أو غير ذلك من مضادات التخثر.

3 أيام قبل موعد الجراحة

- حافظ على جسمك رطبًا. في غضون آخر 72 ساعة قبل موعد الجراحة، احرص على أن يظل جسمك رطبًا بشرب الكثير من الماء، وسوائل مثل Gatorade أو Powerade أو Pedialyte أو ClearFast أو Ensure Pre-Surgery clear أو غير ذلك من السوائل الصافية.

يومين (2) قبل موعد الجراحة

- غسل الجسم باستخدام هيببسيلين (Hibiclens) (راجع التعليمات في آخر صفحة)، إذا نصح الجراح بذلك.

يوم واحد (1) قبل موعد الجراحة

- غسل الجسم باستخدام هيببسيلين (راجع التعليمات في آخر صفحة)، إذا نصح الجراح بذلك.
- تجنب تناول الكحول قبل 24 ساعة على الأقل من موعد الجراحة (والوضع الأمثل أن تتجنبه لمدة شهر).
- اتباع الحمية الغذائية التي حددها لك الجراح حرفياً. إذا لم تكن لديك حمية غذائية موصوفة، تناول الأطعمة والمشروبات التي تتناولها في المعتاد.
- احرص على أن يظل جسمك رطباً بصورة كافية.
- لا مانع من تناول وجبات الفطور والغداء والعشاء.

في العاشرة مساءً

- واصل تناول السوائل الصافية طوال المساء كي تحافظ على جسمك رطباً.
من الآن فصاعداً لا تتناول سوى السوائل الصافية.

توقف عن تناول	واصل تناول
◀ كل المواد الغذائية الصلبة	◀ الماء
◀ العلكة	◀ العصائر (صافية وبدون أي بقايا من لحم الثمرة)
◀ الحلوى	◀ أمثلة: عصير التفاح، وعصير التوت البري،
◀ الزبادي	◀ وعصير العنب
◀ القشدة	◀ المشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات المسموح
◀ المشروبات المحتوية على مشتقات الألبان/	◀ بتناولها قبل العمليات
◀ السموزي	◀ ومنها: Pedialyte، Powerade، Gatorade،
◀ الحليب	◀ ClearFast Ensure Pre-Surgery clear
◀ حليب الصويا	◀ المشروبات الغازية الصافية (مثل Ginger ale)
◀ حليب المكسرات، مثل حليب اللوز	◀ جيلي (Jell-O)
◀ عصير البرتقال	◀ مرق أو حساء صافي (بدون شعيرية أو أرز)
	◀ الشاي (بدون حليب/ قشدة)
	◀ القهوة (بدون حليب/ قشدة)
	◀ السوائل الصافية المجمدة مثل مصاصات الثلج

قبل منتصف الليل

- تناول من 20 إلى 24 أوقية من المشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات المسموح بتناولها قبل العمليات. ومنها:
Ensure Pre-Surgery clear، ClearFast، Pedialyte، Powerade، Gatorade

يوم إجراء العملية الجراحية

- غسل الجسم باستخدام هيبوسيلين، إذا نصح الجراح بذلك.
- يمكنك تناول المشروبات الصافية (راجع الجدول في الصفحة السابقة) لمدة تصل إلى 3 ساعات قبل موعد الجراحة.
- تناول أي أدوية مسموح بها برشفة أو رشفتين من الماء.
- إذا كنت تستخدم أي من هذه الأشياء اصطحبها معك إلى المستشفى:
 - ◀ أجهزة الاستنشاق أو قطرات العين.
 - ◀ جهاز ضغط الهواء الإيجابي المستمر (Continuous positive airway pressure therapy, CPAP)، والقناع، والخرطوم.

بدءًا من 4 أو 5 ساعات قبل موعد الجراحة.

- تناول من 20 إلى 24 أوقية من المشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات المسموح بتناولها قبل العمليات.
- 3 ساعات قبل موعد بدء الجراحة (ساعة واحدة قبل دخولك إلى المستشفى).
- توقف عن الشرب تمامًا.
 - ◀ لا تشرب أي شيء وإلا سيتم إلغاء الجراحة.
 - ◀ إذا كنت مريضاً بالسكري وكان مستوى سكر الدم لديك منخفض أو بدأت تشعر بأعراض انخفاض السكر في الدم، فلتشرب سائلاً صافياً به سكر، كعصير التفاح أو عصير العنب أو المياه الغازية العادية. وإذا لم يجدي هذا نفعاً فلتشرب أي سائل أو شراب مانع يرفع نسبة السكر في الدم.
 - ◀ إن تأجيل الجراحة أفضل بكثير من تجاهل انخفاض نسبة السكر في الدم.
- إذا نسيت شرب السوائل الصافية فلا بأس. لا تشرب أي شيء في هذا التوقيت، سنتولى إعطائك سوائل صافية بالحقن الوريدي عند وصولك للمستشفى.

تعليمات للاغتسال بالهيبوسيلين المضاد للبكتيريا

- احرص على الاغتسال يوميًا وبشكل جيد بصابون هيبوسيلين المضاد للبكتيريا لمنع حدوث عدوى بعد الجراحة كما يلي: على مدار يومين قبل موعد الجراحة، وفي اليوم الذي يسبق الجراحة، وفي صباح يوم الجراحة.
- لا تستخدم الهيبوسيلين إذا كنت تعاني من الحساسية منه. أخطر الجراح إذا كانت لديك حساسية أو ظهرت عليك أي ردود فعل عكسية.
 - لا تستخدم الهيبوسيلين على وجهك أو رأسك أو منطقة الحوض.
 - تجنب إزالة الشعر من منطقة البطن أو الحوض.
 - لا تستخدم أي مساحيق أو لسيون أو مزيل للعرق أو أي من منتجات العناية بالشعر بعد الاستحمام الثالث (في يوم إجراء العملية الجراحية).

تعليمات الاغتسال بالمطهر المضاد للبكتيريا

1. اشطف جسمك بالماء جيدًا.
2. أغلق صنوبر الماء حتى لا يزال مفعول صابون الهيبوسيلين سريعًا.
3. اغسل جسمك بداية من الرقبة فما تحتها. تأكد من غسل منطقة البطن على وجه التحديد.
4. ذلك جسمك برفق لمدة 5 دقائق.
5. أعد فتح صنوبر الماء، واشطف جسمك جيدًا، وجففه باستخدام منشفة نظيفة.